



Encher a Mula

Em Portugal, quem começa a dispor de mais dinheiro ou quem tem direito a uma refeição de graça ou por preço barato, tem tendência a comer, de uma vez, muito mais do que precisa e do que o seu organismo consente.

O que se passa no nosso país, acontece em toda a parte quando melhora o rendimento.

Comer muito, para além das necessidades, é uma maneira subconsciente de fazer esquecer a fome histórica que persegue a espécie humana desde que existe.

O pior é que quem executa trabalhos pesados e violentos, quem moureja de sol a sol e ao mau tempo, continua entre nós a comer menos do que precisa e comida fraca. Muda para uma profissão mais leve, deixa de se deslocar a pé, passa a ter roupa mais quente e a dispor de habitação mais confortável; começa então a poder comer o que antes queria e precisava e que não podia, exactamente agora quando precisa de muito menos comida porque desgasta menos energia. Começa a engordar, a sofrer de ácido úrico, a ter diabetes a sentir-se cansado e mal dos ossos, a sofrer do aparelho digestivo; com os anos; a tensão começa a subir e o coração e a circulação a ressentirem-se.

É este o fadário de quem enche o estômago muito para além do que precisa. E o pior é que quem come muito, no geral, também bebe vinho e bagacinho para além da conta e prefere comida pesada e muito nutritiva: carne ou peixe quanto venha, batatas e arroz a transbordar do prato, cozinhados gordos e bem cheios de molho, tudo pesadinho de sal e, para terminar, até um doce e cafezinho com açúcar. Passa a tarde sonolento e cansado, a giboar e ao jantar se tiver de quê, volta a fartar-se para além das marcas, às vezes até com comida que pensa ligeira: salsichas ou outros produtos gordos, pão com margarina, uns copos e doces com bolachas.

A educação alimentar tem grande papel na educação para a saúde; no ensinar as pessoas a comer como devem e na medida justa.

O alimento necessário para um dia completo deve ser repartido por várias refeições mais ou menos pequenas conforme as necessidades exigidas pela actividade física. A balança deve indicar o peso correcto de acordo com a altura; olho vivo se o peso começa a aumentar ou se começa a baixar para além das marcas. Primeira regra, então: dividir a comida necessária para um dia por várias refeições; começar por um primeiro almoço completo e a sério e não estar mais do que 3 horas e meia sem comer. Isto significa que a maior parte das pessoas deverá tomar um almoço e um jantar relativamente ligeiros para merendarem também a meio da manhã e da tarde.

Segunda regra: comer equilibradamente sopa de hortaliças e legumes não deve faltar às refeições maiores; e não esquecer a maravilhosa fruta e ainda algumas hortaliças mais. No conjunto, o peso de hortaliças, legumes e frutas a consumir por dia deve ser maior que o peso de arroz, massa, pão, batatas, feijões e outros farináceos. Leite, queijo ou iogurte, todos os dias, pelo menos duas vezes. Gordura para cozinhar e alimentos gordos, quanto menos melhor. Fora com o açúcar e moderação com o álcool. Um pouco de peixe ou carne.

Emílio Peres

Comer variadamente, pouco de cada vez e muitas vezes dá saúde e força.
Nada de empanturrar o estômago para que se viva feliz muitos anos.

Emílio Peres